



مرکز آموزشی درمانی کودکان حضرت امام حسین(ع)

راهنمای والدین در خود مراقبتی از کودک مبتلا به اسهال و استفراغ

تعریف

بیشتر کودکان دچار التهاب معده و روده (گاستروآنتریت) می‌شوند که باعث بروز اسهال و یا استفراغ می‌شود. شایع‌ترین علت این بیماری ویروس است که از طریق هوا یا تماس با مواد دفعی عفونی منتقل می‌شود. آلودگی مواد غذایی یا آشامیدنی به میکروب نیز می‌تواند باعث ابتلا به اسهال و استفراغ شود. بیشتر موارد این حملات خفیف‌اند ولی حملات شدید، جدی‌تر بوده و بخصوص در شیرخواران ممکن است باعث کم‌آبی شدید شود.

علائم بیماری

علائم بیماری که ممکن است تا 5 روز بعد از ابتلا به بیماری ظاهر شوند عبارتند از:

اسهال، استفراغ، بی‌اشتهایی، درد شکم، بی‌حالی و تب

درمان طبی

در صورتی که اسهال و استفراغ بعد از 24 ساعت بهتر نشود، حتی اگر علائم بیماری خفیف باشند، با پزشک تماس بگیرید. اگر سن فرزند شما زیر 2 ماه است و شما نسبت به ابتلا فرزندتان به اسهال و استفراغ مشکوک هستید بلافاصله با پزشک تماس بگیرید. هم‌چنین در صورتی که کودک یا شیرخوار شما دچار هر یک از علائم کم‌آبی و یا نشانه‌های خطر باشد بدون اتلاف وقت به پزشک مراجعه کنید.

این علائم عبارتند از :

- خواب آلودگی یا عصبانیت غیرعادی
- خودداری از خوردن و آشامیدن به مدت 6 ساعت یا بیشتر .
- استفراغ مکرر حتی اگر کمتر از 6 ساعت طول کشیده باشد.

در کودکان بزرگتر:

- عدم تحمل خوراکی
- چشم‌های گود افتاده
- کم شدن دفع ادرار
- خواب آلودگی یا کاهش سطح هوشیاری

پس از انجام معاینه، پزشک تصمیم می‌گیرد که آیا فرزند شما نیاز به بستری شدن دارد یا می‌تواند در منزل تحت درمان قرارگیرد. در صورت درمان در منزل، پزشک به شما توضیح خواهد داد که چه کار کنید و چگونه از فرزندتان نگهداری کنید .

✚ در صورت بستری شدن، آزمایشات خون از فرزندان به عمل آمده و برای جبران کم آبی از راه رگ مایعات به او داده می‌شود و ممکن است برای ساعاتی از خوردن و آشامیدن از راه دهان منع شود. پس از آن مایعات از راه خوراکی داده شده و بتدریج غذای معمولی شروع خواهد شد.

چگونه به فرزندان کمک کنید:

- ✓ برای جلوگیری از کم آبی کودک مقادیر زیادی آب و مایعات آبدی به او بدهید
- ✓ سرم خوراکی (ORS) تهیه و به کودک بخورانید.
- ✓ به مدت چند روز از غذاهای نرم مانند موز و برنج سفید استفاده کنید و از دادن مرکبات (لیمو، پرتقال و ...)، شیر و غذاهای دارای فیبر زیاد خودداری کنید.
- ✓ زمان تعویض پوشک و یا در صورت رفتن کودک به توالت نکات بهداشتی را دقیقاً رعایت کنید.
- ✓ مطمئن شوید که کودک بعد از توالت دست‌هایش را با صابون بشوید .
- ✓ اگر فرزند شما شیر مادر می‌خورد و دچار اسهال و استفراغ شده است (که این امر در شیرمادرخواران کمتر رخ می‌دهد زیرا شیر مادر معمولاً کودک را در برابر ابتلا به التهاب معده روده محافظت می‌نماید)، هنگام تغذیه ابتدا سرم خوراکی به او بدهید و سپس با شیر خود او را تغذیه کنید.
- ✓ در صورتی که علائم کم شود یعنی کمتر از سه بار دفع اسهالی یا استفراغ شود دیگر نیازی به سرم خوراکی نیست و تغذیه ادامه یابد.

پیشگیری از ابتلا کودک به اسهال و استفراغ:

- ❖ شما نمی‌توانید فرزندان را از مواجهه و آلودگی با ویروس‌های عامل بیماری دور نگه دارید ولی این مواجهه باعث ایمنی فرزند شما در برابر این ویروس خاص می‌شود.
- ❖ شما می‌توانید فرزند خود را با تغذیه از شیر خودتان در برابر ابتلا به بیماری محافظت کنید.
- ❖ رعایت نکات احتیاطی زیر باعث پیشگیری از ابتلا به اسهال و استفراغ میکروبی می‌شود:
 - مطمئن شوید که شیشه شیر و ظرف غذای کودک را قبل از استفاده ضد عفونی کرده‌اید.
 - دست‌های خود را قبل از دست زدن به غذا و بعد از تماس با گوشت خام بشوئید.
 - اگر از برخی ظروف برای گوشت خام استفاده کرده‌اید قبل از استفاده از آنها برای غذاهای پخته شده حتماً آنها را بشوئید.
 - مطمئن شوید که غذای یخ زده قبل از پخت بطور مناسبی در یخچال یا ماکروویو ذوب شده است.
 - گوشت را در حالت آماده سازی برای پخت در یخچال نگه داشته و در هوای آزاد قرار ندهید .
 - باقیمانده غذا را بلافاصله در یخچال قرار دهید .

مشاور علمی: دکتر مینو سعیدی (متخصص بیماری‌های کودکان)

واحد آموزش به بیمار